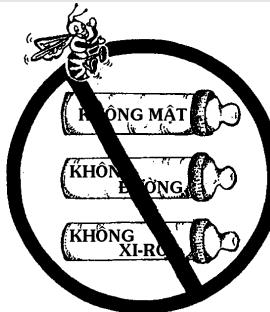


- Đừng cho cháu bú bình khi đưa cháu đi ngủ. Thay vào đó, cho cháu một món đồ chơi mềm, tấm chăn (mền), hoặc nǎm vú sạch.
- Dùng bàn chải mềm đánh răng hoặc khăn mặt sạch lau nhẹ răng và lợi (nướu răng) của cháu mỗi ngày.
- Xem xét răng của cháu mỗi ngày. Nếu thấy có vết trắng, nâu, hoặc đen trên răng cháu, xin gọi ngay cho nha sĩ.
- Nếu cháu thích mút ngón tay cái hay ngậm nǎm vú, cứ để cháu ngậm, không sao. Đừng bao giờ buộc dây cột nǎm vú quanh cổ cháu. Đừng nhúng nǎm vú vào mật ong hoặc bất kỳ thức gì ngọt. Nước đường, nước sô đa, các loại nước ngọt hoặc nước trái cây trong chai có thể làm cháu sâu răng.
- Bắt đầu tập cho cháu uống bằng ly.
- Khi cháu mọc răng, hãy xoa nhẹ vào lợi (nướu) cháu và/hoặc cho cháu ngậm một vòng nhựa mềm, sạch, để làm cháu bớt đau.
- Hỏi Bác Sĩ hay Nha Sĩ về chất fluoride cho răng cháu.
- Để chất fluoride ở chỗ cháu không thể với tới được.



- Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho cháu bé. Người mẹ nên ăn những thức ăn lành mạnh và uống nhiều nước.
- Nên cho cháu bú sữa mẹ hay sữa bột có chất sắt.
- Ôm cháu trong lòng khi cho cháu bú mẹ hoặc bú bình.
  - Dùng loại ly tập uống khi cho cháu uống nước lã hoặc nước trái cây.
  - Dùng muỗng, không nên dùng bình sữa, khi cho cháu ăn bột ngũ cốc, rau xay, và trái cây.
  - Đừng cho muối hoặc đường vào thức ăn đặc của cháu.
  - Để cháu ăn nhiều hay ít tùy theo ý thích.
- Mỗi lần chỉ nên thử một món ăn mới. Đợi năm ngày trước khi cho cháu ăn loại thức ăn mới khác.
- Để ý xem cháu có bị nổi ngứa hoặc bị bệnh không.
- Mật ong hoặc si rô bắp có thể làm cháu bị bệnh.
- Đừng cho cháu ăn tráng miệng.



# Em Bé Khôn Lớn Mạnh Khỏe



Tên: \_\_\_\_\_

Cao: \_\_\_\_\_ Cân nặng: \_\_\_\_\_

Ngày hôm nay: \_\_\_\_\_

Kỳ hẹn tới:

Ngày: \_\_\_\_\_ Giờ: \_\_\_\_\_

Để số điện thoại khẩn cấp trong tầm tay:



Gọi Cảnh Sát, Cứu Hoả, Cứu Thương: 911

Kiểm soát chất độc: 1-800-876-4766

- Nên học làm hô hấp nhân tạo (CPR) cho trẻ em.
- Nên để máy báo động khói (cứu hoả) ở hành lang, trong mỗi phòng ngủ, cứ 6 tháng kiểm soát một lần.
- Nên có một máy báo động hơi độc (Thán khí - Carbon monoxide)

## Sức Khoẻ Và An Toàn

- ❑ Nên để cháu bé nằm ngủ khi ngủ, đừng để nằm nghiêng hoặc nằm sấp. Đừng để gối trong nôi cháu.
- ❑ Nên dùng nôi bằng loại sơn không có chất chì. Các thanh giường không nên cách nhau quá 2-3/8 inches (7cm), giường không nên có cọc nhô lên ở 4 góc.
- ❑ Dùng nệm cứng, thẳng và không nên để chăn, gối mềm. Nhớ tháo bao nhựa bọc ngoài nệm.
- ❑ Nên để nôi của cháu cách xa cửa sổ, màn cửa, dây kéo màn cửa.
- ❑ Hạ thấp nệm giường khi cháu tập đứng và ngồi. Đừng để đồ chơi trong nôi cháu.
- ❑ Hãy chặn tất cả những nơi trong nhà có thể gây nguy hiểm cho cháu. Đậy các ổ cắm điện với nắp an toàn. Kiểm soát nắp bàn cầu, tủ, ngăn kéo.
- ❑ Để cháu ngồi trong ghế an toàn của trẻ em mỗi khi chở cháu bằng xe hơi.
- ❑ Để ghế ngồi của cháu ở băng sau xe hơi và cài giây an toàn.
- ❑ Đừng bao giờ để các cháu nhỏ ngồi ghế trước nếu xe hơi có túi đệm khí an toàn (airbag).
- ❑ Đừng để các vật nhỏ, bao nhựa, bong bóng ở gần cháu.
- ❑ Vận nhiệt độ máy nước nóng dưới 120 độ F.
- ❑ Thủ nhiệt độ của nước trong bồn tắm trước khi đặt cháu bé vào. Đừng bao giờ bỏ cháu một mình.



## Vài Lời Khuyên Cho Phụ Huynh

**Mọi cháu bé đều khác nhau.  
Con quý vị đặc biệt với những nét  
riêng của cháu.**

### Quí vị sẽ thấy những gì

- ❑ Tất cả mọi trẻ em đều khác nhau. Đừng mong đợi con quý vị sẽ lớn lên hoặc hành động giống hệt trẻ em khác cùng lứa tuổi.
- ❑ Cháu bé có thể:
  - Với tay lấy đồ vật.
  - Cho đồ vật vào miệng
  - Biết lật.
  - Kêu ré lên.
  - Rò mó và lắc các đồ vật.
  - Ngồi với các vật chẵn..

### Những Điều Quý Vị Có Thể Làm

- ❑ Cháu bé sẽ học hỏi nhanh hơn khi quý vị gần gũi nhiều với cháu. Nên dành thời giờ để chơi đùa, nói chuyện, hát, đọc truyện cho cháu nghe.
- ❑ Cho cháu chơi ở nơi an toàn trên sàn nhà. Để cháu bò cho chân tay cứng cáp.
- ❑ Cho cháu chơi những đồ chơi nhiều màu sắc vui tươi, phát ra âm thanh nhẹ nhàng khi cháu cầm hoặc bóp. Nhớ kiểm soát loại đồ chơi có thể tháo rời,以防 cháu có thể nuốt và mắc nghẹn.
- ❑ Chơi vỗ tay hoặc chơi tìm bắt với cháu.
- ❑ Hãy luôn luôn biểu lộ sự săn sóc và tình thương yêu với cháu.

*Nếu quý vị thấy mình sắp sửa đánh, lắc mạnh hoặc sắp làm hại cháu bé, gọi ngay cho "Hot Line" \_\_\_\_\_ hoặc gọi một người bạn để xin giúp đỡ.*

## Sức Khoẻ Và An Toàn

- ❑ Mang cháu đi khám sức khỏe thường xuyên và tiêm miễn dịch (chích ngừa).
- ❑ Đừng bao giờ để cháu một mình hoặc với người lạ.
- ❑ Đừng bao giờ lắc, thẩy hoặc đưa cháu trên cao trong lúc giận dữ, hoặc ngay cả khi chơi đùa với cháu.
- ❑ Đừng cho cháu vào xe tập đi của trẻ em, xe có thể làm cháu bị thương.
- ❑ Hãy viết tên và khoá chặt các loại thuốc viên, dược phẩm, thuốc đặc.
- ❑ Giữ cho da dẻ, tóc, thân thể, quần áo và giường ngủ của cháu sạch sẽ.
- ❑ Rửa tay bằng nước và xà phòng trước và sau khi thay tã cho cháu.
- ❑ Giữ cháu tránh xa mọi tiếng động lớn.
  - Tiếng động lớn có thể làm hư tai cháu.
  - Tiếng động quá lớn khi quý vị phải nói chuyện lớn tiếng với một người chỉ cách xa 3 feet (90cm).
- ❑ Giữ cháu tránh xa khói thuốc lá. Hãy bỏ hút thuốc.

